

投稿類別：教育類

篇名：

『懼』大『舞』比

作者：

黃齡萱。高雄市私立樹德家商。高三 2 班

陳盈禎。高雄市私立樹德家商。高三 2 班

吳沛珊。高雄市私立樹德家商。高三 2 班

指導老師：

廖雪娥老師

壹、前言

一、研究背景與動機

「德行」、「言語」、「政事」、「文學」是歸類孔子弟子學習成就的四大領域。儘管傳統上評價德行時，形於色的辯才無礙遠遜於藏於內的剛毅木訥；但現今的教育理念與哲學已完全不同於以往，「詞不達意」代表的意思就是「不善溝通」，不善溝通就是難獲認同，而溝通是現代社會生存的重要基礎，離群索居幾乎無法立足。因此不善言詞的人是很吃虧的，然而，隨著教育型態的發展，學生們上台已成為評量學習成就無可避免的形式。

二、研究背景與動機

不論是報告、演講、比賽，甚至只是平日課堂裡，都有可能被要求站到台上面對大家做口頭報告。然而，對於一位舞台經驗不足的學生而言，只要一想到不僅要上台面對大家，甚至要發聲表達自己，那有多麼令人恐懼與害怕。身為高中生的我們，普遍對於舞台懷有極大的恐懼；因此，我們決定藉這次機會找出自己恐懼舞台的根源與克服的方法、化絆腳石為墊腳石，希望能夠為自己以及同樣懼怕上台的莘莘學子找出屬於年輕人在舞台上的一抹晴空。

三、研究目的

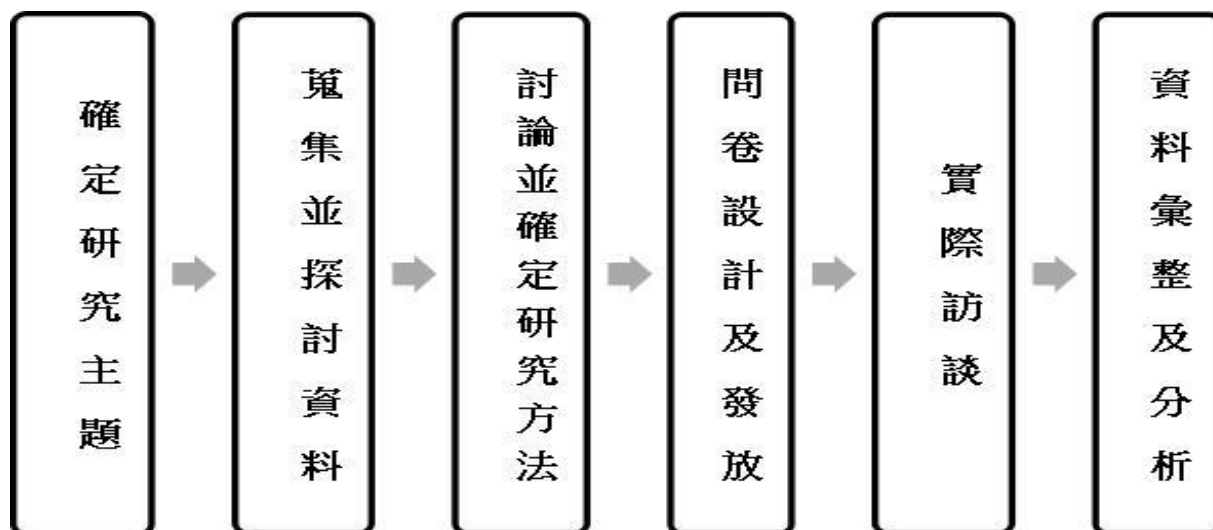
為了幫助學生們了解舞臺恐懼症的根源、面對恐懼並克服它，我們探討了下列幾點，希望此論文能夠造福各個害怕舞台的高中生們，讓大家在未來的舞台道路上，都能更順遂並且擁有屬於自己的舞台魅力。

- (一) 現代教育型態發展。
- (二) 何謂「舞台恐懼症」。
- (三) 與恐懼共舞。

四、研究方法

- (一) 文獻探討法：收集舞台恐懼相關書籍、網路資源後，彙整、分析出舞台恐懼症的原因與克服之道。
- (二) 問卷調查法：針對高中生的舞台經驗設計一份問卷，探討上台對高中生的重要性及影響、感受。

(三) 實際訪談法：訪問舞台相關經驗的人士，透過受訪者的經驗及建議給予廣大學生們作為參考及學習。



貳、正文

一、現代教育型態發展

根據潘慧玲（2011）等人所著的教育部高中教育政策白皮書中指出，「**教育改革的主要政策不再只著重於資源投入之教育平等原則，而愈來愈以成果為導向，並重視學校之「表現力（performativity）」。**所謂的「表現力」，指的是能夠被表現出來和產生價值的實作核心能力，包含溝通的能力、運作的能力，以及自主行動的能力，培養學生「如何學習」。許芳菊（2011）也指出「**面對未來，在資訊爆炸的時代，身處面試、口試愈來愈重要的潮流中，世界各國領導人、國際一流大學校長都疾呼：『表達溝通能力是未來關鍵競爭力。』**」正如哈佛大學前校長德瑞克·伯克（Derek Bok）提出的二十一世紀八個教育目標，其中之一就是「表達溝通能力」。由此看來，現代的教育型態將逐漸從「**坐著接收訊息**」轉變為「**站著給予訊息**」。教育的轉變是要因應未來職場的需求，因為不論是求職之初的面試應對、抑或是企劃提案，都可能面對「**上台表現**」這個挑戰。為了提早訓練學生的溝通力以及表達力，近年來的課程實施與評量都逐漸著重於「**上台報告**」。

二、何謂「舞台恐懼症」

在學生上台機會日漸增多的情況下，學生恐懼舞台的情況也逐漸增多了，以下為我們歸類出舞台恐懼症的定義、原因以及影響。

(一) 定義

根據維基百科，舞台恐懼症是一種演出者在觀眾面前表演時所產生的焦慮、害怕或是持續的緊張，可能在表演前或是表演時出現這些症狀，舞台恐懼症有時候可能會因為社交恐懼症而來，但大部分擁有舞台恐懼症的人不會有很大的問題。

(二) 原因

1、基因遺傳：

「一個人面對外界因素干擾，情緒的反應程度大小，基因扮演了非常重要的角色。」周昀捷（2013）例如：音樂傳奇人物約翰藍儂即便已表演了數百場演唱會，但是在他上台前依然會因為太過緊張而嘔吐，受到先天基因影響，舞台恐懼症也無法克服。

2、對於事物的熟悉程度：

所謂的一回生二回熟，指的就是越熟悉就越有把握，熟悉度的提升可以有效的降低緊張焦慮的心情，更可以提升效率和成功率。

3、對於失敗的憂慮：

害怕失敗往往都是造成上台焦慮和壓力倍增的原因，例如：比賽是否能得名、考試是否能得高分，因為深怕失誤後就沒有機會重來，失敗機率的增加相對的也會引起荷爾蒙大量分泌，添加難以克制的嚴重焦慮。

4、準備不足

準備的充足與否其實演講者自己本身是最清楚的，何謂準備充足？其實看似簡單但是做起來卻十分困難，其中包括：對內容的熟悉程度、準備資料的齊全度、準備時間的足夠性等等，這些都會影響演講者上台的表現，準備充足上台自然就能輕鬆自如的應對，準備不足、練習不足，通常就容易出錯，然而越出錯就越緊張，最後被緊張感給打敗。

5、擔心聽眾的反應

很多人在台上的時候都會很擔心台下的觀眾對他的看法，不管表現的好或壞也會害怕觀眾不喜歡，過多的擔心心理，都會直接的影響到自己狀態和表現。

6、不習慣

很多人在過去的生活或求學生涯裡很少有機會可以上台或在大眾面前演說或報告，因此有些人一拿到麥克風說話就會覺得特別的不自在，甚至還會顫抖。這些不習慣，也常讓學生陷入恐慌或是焦慮。然而這些焦慮常會引起身體的反感而出現許多焦慮的症狀，更加強了內心的恐懼。

7、對自己沒有信心

對自己沒有信心，往往是讓自己更緊張的原因之一。常常我們已經準備充足，卻因為對自己沒有信心，害怕自己會表現不好而影響了自己的狀態，上場時就容易害怕或者是臨陣退縮。

（三）恐懼症帶來的影響

根據維基百科，恐懼症患者發作之後，會出現情緒、軀體及其他症狀，嚴重影響患者正常的工作和生活。當身體釋放腎上腺素至血液時，交感神經系統被激活，這使得我們產身一連串的反应，這種身體的反应叫做「戰鬥」或「逃跑」的反应，這種反应是為了讓身體免於受傷害而發生的。

- 1、在情緒方面的影響中，有容易情緒低落、擔心會失控、覺得周圍的事物不真實等。
- 2、在身體方面的影響中，除了有頭暈、呼吸困難、胸口不適、作悶、噁心、頭暈、發冷、發熱、麻木、刺痛的感覺、覺得喉嚨梗塞、心跳加速、手腳發抖、流手汗之外，還有臉部神經抽筋、口乾、結巴等。

三、與恐懼共舞

舞台恐懼症不只發生在學生身上，不少老師、演說家、藝人們也都曾患有舞台恐懼症。應該是說，隨著上台機會的產生，不論是何種職業，都會有舞台恐懼症的產生。美國名戲劇演員歐提斯·史金納曾說：「我在舞台表演了五十年，從未脫離過舞台的驚嚇。任何演員如果說能免疫於舞台驚怕，那他不是說謊，就是世界上最差勁的演員。」余德慧（1987）現代則以以下人物為例：

- （一）前少女時代成員 Jessica 也曾經透漏雖然上台那麼多次了，但直到現在，登台的時候都還是會很害怕，因為患有舞台恐懼症，Jessica 在宣傳專輯時，曾經連續三個通告的演唱歌詞都唱錯。

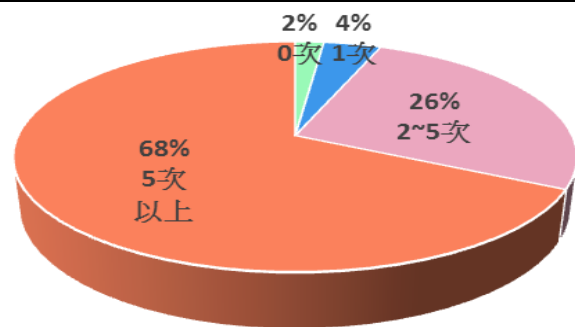
- (二) 歌手楊宗緯，受邀某節目時也曾承認其實自己患有舞台恐懼症，上台前會流汗到非常誇張的程度，甚至在自己的演唱會登台前都還要狂背歌詞。
- (三) 風險投資家巴菲特也表示，他曾經很恐懼公開場合的演講，因此在他大學時，總是逃避有機會讓他起立發言的課。

由以上例子我們得知，就算是舞台經驗豐富的人，在台上面對他人的目光，背後也有我們不為人知的辛苦，現在還是學生的我們，將在不久，也成為社會新鮮人，對於舞臺恐懼的面對，我們要尋求一個適合自己的方法。李國修導演曾分享了自己的一個故事：雖然在排演的時候已經很認真，但是在李國修導演首次上台時，演出的時候還是十分緊張。他當時近視有五百多度，摘下眼鏡上台就什麼都看不見，因此恐懼感也消除了一大半。他表示：「就在我還搞不清楚是怎麼一回事的時候，戲就演完了。台下雖只有三、四十個觀眾，但謝幕時，稀落的掌聲卻帶給我不少的成就感。」李國修（2014）

同是上台會擁有緊張和恐懼感的我們，對於李導演的這個做法就備感認同，我們必須面對自己的恐懼、尋找能夠減少自己內心恐懼的方法，只要找到方法了，緊張少了點，成就感也就多了點。透過李國修導演分享的故事，我們發現緊張與不緊張之間，其實最大的差別就是心理狀態，學習如何控制自己的心理狀態，就算是欺騙自己的心你看不見觀眾，也是我們克服舞台恐懼的解決方法之一。

四、問卷結果與分析

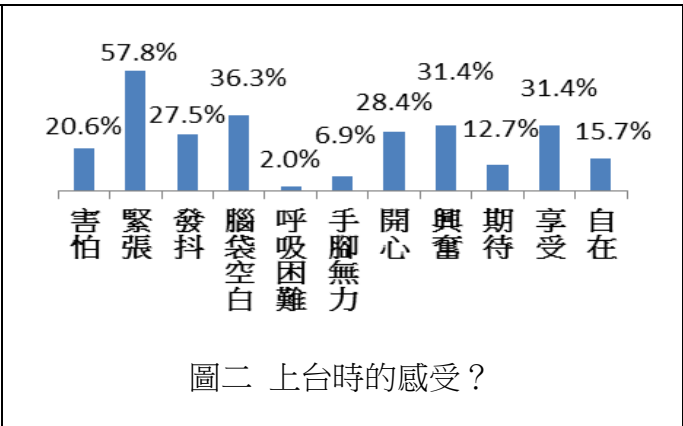
在我們的問卷中，我們發現有 68% 人上台的經驗超過 5 次，而從未有上台經驗的人僅有少數的 2%，由此可知，現代的台灣教育給予學生很多的上台機會。



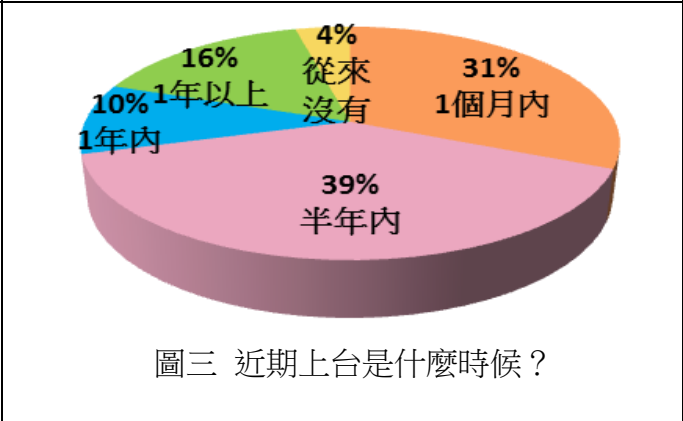
圖一 上台的次數

『懼』大『舞』比

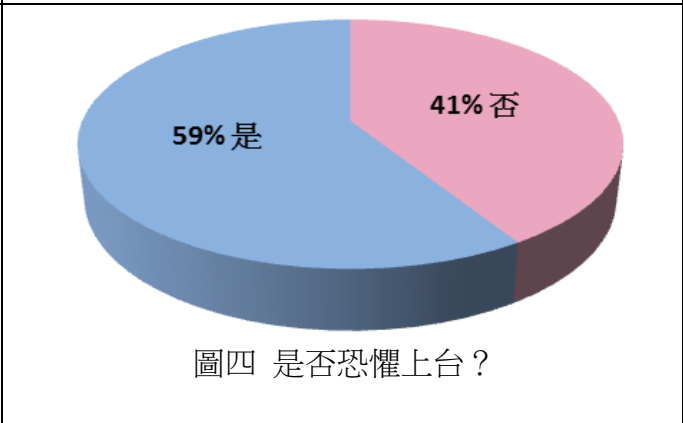
在問卷中，我們發現學生對於上台時的情緒、反應多數都是緊繃的，尤其“緊張”是最明顯突出的，由此可見，上台會緊張幾乎是人人都會出現的情緒反應。



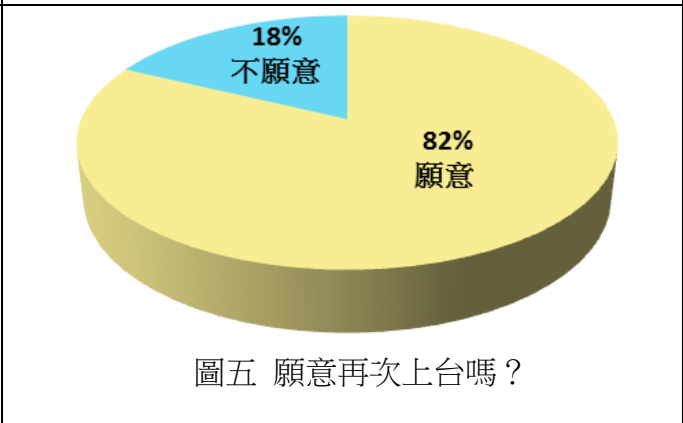
在問卷中，有 80% 的學生是在一年內有過上台經驗的，由此可見，高中生上台逐漸成了必經的學習階段。



在問卷中，我們發現大多數的學生還是恐懼舞台的，然而，即使大多數的學生會恐懼舞台，但仍然有 41% 的學生是不恐懼的，這說明了，即便上台會緊張害怕，但是學生還是樂意上台。



我們在問卷中發現，有 82% 的是人願意再次上台的，此證明了不論是否恐懼上台，大多數學生都還是願意再給自己上台的機會。



五、訪談結果

針對此小論文，我們設計了一些問題，採訪了韋大裕講師，以下為我們訪談的內容、結果及韋大裕講師給我們的建議。

有了十五年演講經驗的韋大裕，在他第一次上台時，是在軍中要替組織上台報告，由於他非常緊張，幾乎沒有辦法記住他要報告的內容，於是他花了大概三天的時間準備一些書面資料，讓長官們看，因此長官們就不會把所有目光放在他身上，能減輕他緊張的心情。由此我們明白，自己的緊張只有自己能減少，唯有找到自己的方式去減輕我們的緊張感，我們才能更順利的完成一次次的舞台表現。

韋大裕認為他自己天性是蠻怕舞台的人，他二十三歲時在電腦補習班當老師，只要學生人數一多，他就會因緊張而滿臉通紅，甚至口吃，卻不知道怎麼克服，兩三年以後，這個情況慢慢減緩了。因此他認為，天性怕舞台的人，在經過後天的練習之後，對於目光集中將不再這麼緊張。就如同韋大裕所說的，多次練習將能不再畏懼，我們也相信唯有練習才能戰勝所有恐懼，就像人家所說的「台上十分鐘，台下十年功」一樣，要展現那完美的十分鐘，我們就要學會自己累積經驗及實力。

現在的韋大裕，對於聽眾的目光已不再緊張，他花了這麼長的時間才有現在的自信，那我們該如何去面對它呢？以下為韋大裕給予我們對於擁有舞台恐懼的學生的建議。

- (一) 多爭取上台，累積被目光注視的機會，能夠減少緊張
- (二) 多練習，加強自己的實力
- (三) 在每次上台結束後都要檢討自己的優缺點，使下次再更好
- (四) 上台前做好準備就算這次做得不好，下次還有進步的空間

參、結論

一、建議

舞台恐懼是大多數的人都有的問題，而終究我們都得學習著去克服它，綜合以上研究、問卷以及採訪結果，對於舞台恐懼症我們總結出以下建議：

- (一) 增加自己的自信心

人都不是十全十美，有優點亦有缺點，我們不應該執著於我們的缺點而躑躅不

前，反倒要讚美自己所擁有的優點，給自己足夠的自信心後，再一一檢視並且修改那些令人喪志的缺點。

(二) 別太在意外界的眼光

看見別人優於自己時，內心難免有些許沮喪和灰心，也擔心別人等著看我們笑話，但其實我們可以換個角度去學習他人的優點，結合自己本身的經驗創造出屬於自己的一套風格。另外對於外界的眼光的過分在意，我們可以試著告訴自己：盡全力做好並且問心無愧就是最好的表現！

(三) 做好充足的準備

沒有準備的表演一定會讓自己變成脫韁的野馬，完全不知道自己的去向而在舞台上失去控制，若事前做好萬全的準備，就能與緊張和平共處，讓自己在舞台上更有更大的自信。

(四) 完成勝於完美

不管是誰都有可能犯錯，因此在台上犯錯是正常的，最好的表演不是沒有錯誤的表演，而是能適時的把錯誤修正並且不因錯誤而中斷的表演。

(五) 提早熟悉環境

有時候慌張害怕的其中一個原因，就是對於場地的不熟悉，如果能在上台前提早到現場熟悉環境，一來可以預防突發狀況發生時來不及應對，二來也可以調節你的呼吸和心情，這將會對上台的表現有助益。

(六) 反覆練習

反覆練習上台要發表的內容，有助於降低失誤發生率，越是熟練，越能有效降低我們的緊張感，增加自信心。

(七) 累積上台經驗

多多爭取上台經驗，藉由各式各樣的舞台經驗來增加自己面對眾人目光的勇氣，也能讓自己一次比一次更進步。

二、結論

如以上我們的研究所知，幾乎是沒有人能夠在毫無經驗和練習的狀況下，就能毫無畏懼的面對舞台。就算是經驗豐富的韋大裕講師，也是在演講了好幾年的經驗後才能讓自己上台完全不緊張，然而，他最害怕的卻是因為自己準備不足而帶來的失敗，這說明了上台前做的功課是相當重要的。要克服這種恐懼，並沒有任何捷徑，唯一的方法就是面對情境，評估自己的狀況，多增加練習的機會。只要勇敢的有信心的去面對它，總會有那麼一天必能戰勝它並自在的享受在舞台上的歡樂。

肆、引註資料

- 許芳菊（2011）。口語表達是自信心的關鍵。2017年10月30日，取自 <http://reading.cw.com.tw/Controller?event=READDOC&docid=2000217>
- 今日新聞。2017年11月01日，取自 <http://web.nownews.com/n/2015/01/12/1573270>
- 維基百科。2017年11月01日，取自 https://en.wikipedia.org/wiki/Stage_fright
- 潘慧玲、周麗玉、周祝瑛、陳佩英、張碧娟、陳偉泓（2011）。教育部高中教育政策白皮書，取自 mailto:http://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/attach/65/pta_1582_904768_21673.pdf
- 周昀捷（2013）。敢創業但不敢上台說話？教你克服舞台恐懼，來場好華麗的演說。2017年11月01日，取自 <https://buzzorange.com/techorange/2013/12/23/how-to-cure-stage-fright-the-science-behind-public-speaking/>
- 戴珊珊（2017）。戰勝舞台恐懼症。2017年11月02日，取自 https://www.google.com.tw/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://counseling.sa.ntnu.edu.tw/ezfiles/4/1004/img/166/124571375.pdf&ved=0ahUKEwi_k4D7zbrXAhWKlZQKHWH5CyYQFggkMAI&usq=AOvVaw38xLMbLWTuW1ubL_DD8rZ
- 健康第一網。2017年11月02日，取自 <http://www.health1.tw/articles/AVdAufLc4KufJhFzqvh1.html>
- 余德慧（1987）。**心理資訊第一輯**。台北市：張老師出版社。
- 噪咖。2017年10月30日，取自 <http://www.ebcbuzz.com/watch/23642>
- 李國修（2014）。**李國修編導演教室**。台灣：平安文化有限公司。